

UNE ENVOLÉE DE SAVEURS

PLAN DE REPAS NUMÉRIQUE



Le guide ultime des repas sur une plaque pour toute occasion

Cette saison, oubliez les plats à emporter et économisez en préparant de délicieux repas de style restaurant à la maison! Ce guide vous aidera à faire des grillades délicieuses pour vos barbecues d'été, des ailes de poulet irrésistibles pour les soirs de match, et des repas sur une plaque qui seront une réussite à tout coup! Découvrez des recettes savoureuses et plus saines, faites avec des ingrédients de confiance. De plus, la liste d'épicerie, le plan de repas et les trucs de préparation du dimanche vous feront gagner du temps et vous permettront de créer des repas parfaitement équilibrés à chaque fois!

UNE ENVOLÉE DE SAVEURS

EXCLUSIVITÉ

Suivez les liens pour obtenir les recettes. Vous y trouverez également des trucs pour équilibrer parfaitement votre assiette.

LUNDI

POULET JERK **SUR UNE PLAQUE**

4 portions
3,79 \$CA | 3,22 \$US



MARDI

CREVETTES DE LA **LOUISIANE SUR** **UNE PLAQUE**

4 portions
4,59 \$CA | 3,90 \$US



MERCREDI

PORC ET BROCOLI **AUX CINQ ÉPICES** **CHINOISES**

4 portions
2,03 \$CA | 1,73 \$US



JEUDI

LANIÈRES DE **POULET BUFFALO**

4 portions
3,54 \$CA | 3,00 \$US



VENDREDI

POISSON POIVRE **ET CITRON SUR** **UNE PLAQUE**

4 portions
3,49 \$CA | 2,97 \$US



Prix en dollars CA/US, fondés sur le coût moyen de l'épicerie.

OUTILS DE CUISINE

Avec les bons outils, planifier et préparer les repas est plus facile que jamais. La **Plaque de cuisson** convient parfaitement à cette collection, et vous aidera à cuisiner plus rapidement, plus facilement et avec un minimum de nettoyage.

PLAQUE DE CUISSON

- Plaque de cuisson tout usage faite d'une seule pièce d'aluminium, avec un rebord d'un pouce.
- Parfaite pour cuire au four, rôtir ou comme plateau pour récupérer les dégâts des autres plats, lors de la cuisson au four.
- Maintient et répartit uniformément la chaleur. Durable, mais légère.
- Rebords laminés, pour une prise facile.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Va au congélateur et au four.
- Lavage à la main recommandé. Laver avant la première utilisation.

TAPIS DE CUISSON

- Tapis de cuisson antiadhésif, souple et réutilisable fait de silicone.
- Le rebord permet d'éviter les débordements.
- Convient parfaitement à la **Plaque de cuisson**.
- Résiste à la chaleur jusqu'à 450 °F.

ENTRETIEN ET UTILISATION

- Va au congélateur et au four.
- Lavage à la main recommandé. Laver avant la première utilisation.



ASSAISONNEMENTS POUR AILES



ASSAISONNEMENT POUR AILES BUFFALO

- Notes d'oignon, de cayenne et d'ail avec une touche de douceur. Moyennement épicé.
- Assaisonnement et mélange pour sauce.



ASSAISONNEMENT POUR AILES CINQ ÉPICES CHINOISES

- Notes d'anis, de fenouil, de cannelle et de poivre blanc.
- Un régal sur le poulet, les côtes levées, les côtelettes et les pommes de terre au four.



ASSAISONNEMENT POUR AILES LOUISIANE

- Mélange d'inspiration cajun.
- Poivré, herbacé, moyennement épicé avec la chaleur du piment.



ASSAISONNEMENT POUR AILES POIVRE ET CITRON

- Assaisonnement multi- usages. Notes de citron, poivre noir, ail et oignon.
- La couleur jaune vient du curcuma.



ASSAISONNEMENT POUR AILES POULET JERK

- Mélange aux saveurs chaleureuses, moyennement épicé. Contient de la moutarde.
- Va avec le poulet, le poisson et les crevettes.
- Il suffit de secouer et de faire cuire pour un goût authentique de poulet jerk. Pas besoin d'ajouter d'autres herbes et épices!

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- 4 poivrons, préférablement multicolores (Poisson poivre et citron sur une plaque)
- 3 petites patates douces (Poulet jerk sur une plaque)
- 2 épis de maïs (Crevettes de la Louisiane sur une plaque)
- 1 citron (Crevettes de la Louisiane sur une plaque)
- 2 lb (900 g) de pommes de terre gelots
 - 1 lb/450 g (Crevettes de la Louisiane sur une plaque)
 - 1 lb/450 g (Poisson poivre et citron sur une plaque)
- 4 tasses de fleurons de brocoli (Porc et brocoli aux cinq épices chinoises)

GARDE-MANGER

- 9 c. à table d'huile :
 - 3 c. à table (Crevettes de la Louisiane sur une plaque)
 - 2 c. à table (Porc et brocoli aux cinq épices chinoises)
 - 2 c. à table (Poulet jerk sur une plaque)
 - 2 c. à table (Poisson poivre et citron sur une plaque)
- 2 tasses d'ananas en morceaux (Poulet jerk sur une plaque)

- ¼ tasse de vinaigre (Lanières de poulet buffalo)
- 3 c. à table de cassonade :
 - 2 c. à table (Lanières de poulet buffalo)
 - 1 c. à table (Porc et brocoli aux cinq épices chinoises)
- 1 c. à table de ketchup (Lanières de poulet buffalo)
- 1 c. à table de sauce soya, de préférence faible en sodium (Porc et brocoli aux cinq épices chinoises)

PROTÉINES

- 1 lb (450 g) de côtelettes de porc désossées, environ ½ po d'épaisseur (Porc et brocoli aux cinq épices chinoises)
- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau, environ 16 morceaux (Lanières de poulet buffalo)
Substitution : fleurons de chou-fleur
- 1 lb (450 g) de cuisses de poulet, désossées et sans peau (Poulet jerk sur une plaque)
Substitution : tofu ferme
- 1 lb (450 g) de grosses crevettes, crues et pelées (Crevettes de la Louisiane sur une plaque)
Substitution : petites crevettes
- 1 lb (450 g) de filets de poisson blanc, sans peau, environ 1 po d'épaisseur (Poisson poivre et citron sur une plaque) | *Essayer : morue*

Trucs de préparation du dimanche

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaits vos sacs.
- Lavez, coupez, tranchez et rangez les légumes crus. Gardez-les dans le **Bol de préparation de 4 tasses** et les **Bols de préparation**.
- Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**. Conservez-le dans un **Bol de préparation de 4 tasses**.

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS :

Ajoutez du riz et des légumes variés (carottes, céleri, verdure) et des pommes de terre supplémentaires pour faire des frites au four.





ÉQUE LES SOUPERS ÉPIQUES COMMENCENT!

- 7 Soupers
- 1 Dessert
- 1 Surprise exclusive
- 1 Échantillon de trempette

FONCTIONNEMENT

1. Procurez-vous votre boîte Epic Box

Livrée chaque mois, à votre porte.

2. Choisissez une recette

Choisissez dans le plan de repas numérique, la recette sur l'emballage ou parmi les recettes en prime en ligne.

3. Achetez les ingrédients

Choisissez ce qui convient à votre style de vie.

4. Commencez à cuisiner

Mettez le repas sur la table en 20 minutes ou moins.



DIVERS PLANS

35 \$CA | 32 \$US par mois

Expédition gratuite!

Abonnez-vous pour 6 ou 12 mois et recevez des avantages supplémentaires!

12 MOIS

Facture mensuelle

- ✓ Obtenez votre 12^e mois gratuit.
- ✓ Recevez un bon d'achat de 20 \$ pour produits gratuits après 6 mois.
- ✓ Bénéficiez de la livraison gratuite.

6 MOIS

Facture mensuelle

- ✓ Recevez un bon d'achat de 20 \$ pour produits gratuits après 6 mois.
- ✓ Bénéficiez de la livraison gratuite.

3 MOIS

Facture mensuelle

- ✓ Bénéficiez de la livraison gratuite.



ABONNEZ-VOUS MAINTENANT!